

نگاه متخصص

استرس و بدن انسان

دکتر محمد راه‌درخشان

■ استرس، پدیده‌ای خاص زمان مانیست. استرس که معنای‌های مختلفی دارد (تنش‌فشار، اضطراب، نگرانی و فشار روحی) در واقع به عکس‌العمل‌هایی گفته می‌شود که موجودات زنده هنگام روبه‌رو شدن با تغییراتی که تعادل درونی آنها را برهم می‌زند، همیشه از خود‌نشان می‌دادند. این عکس‌العمل‌ها بسیار متفاوت هستند و نماد بیرونی آنها می‌تواند به شکل ترسیدن و به‌وحشت افتادن یا به‌شکل رفتارهای عصبانیت و خشم ظاهر شود. هنگام استرس قلب تندتند می‌زند، آدم به نفس تنگی می‌افتد، عضلات بدن سخت می‌شوند، انسان احساس گرگرفتگی می‌کند یا بدنش یخ می‌کند، رنگ و روی او به شدت سرخ می‌شود یا بسیار رنگ‌پریده به نظر می‌رسد، احساس گریه کردن می‌کند یا بغض، گلویش را می‌گیرد و به گریه می‌افتد، دست‌پاچه می‌شود، دهانش خشک می‌شود، ممکن است در ناحیه شکم احساس درد بکند، حرکات بدنی‌اش حالت خشک پیدا می‌کنند و غیره. همه این تغییرات به خاطر فعال شدن سیستمی در بدن اتفاق می‌افتد که به آن سیستم استرس می‌گویند و این سیستم به‌دنبال ترشح هورمون آدرنالین و نورآدرنالین در خون فعال می‌شود. اگرچه استرس به‌عنوان یک سیستم واکنش نسبت به چیزهایی که ار گالیسم را تهدید می‌کنند، اولین بار در دهه شصت میلادی توسط فیزیولوپیست کانادایی به‌نام هانس سلیه مطرح شد. ولی انسان‌ها (و کلا جانداران) همیشه این واکنش را نشان می‌دهند و اساسا هیچ موجود زنده‌ای بدون استرس قادر به ادامه زندگی نبوده و نیست. سیستم استرس در موجودات زنده وظایف ویژه‌ای را به‌عهده دارد که از مهم‌ترین آنها بالا بردن سطح هوشیاری و توجه نسبت به تغییرات است. بدون استرس اساسا هیچ موجودی توان یادگیری ندارد و نمی‌تواند نسبت به تغییرات پیرامون خود واکنش نشان دهد. مثلاً بدون سیستم استرس، موجود زنده نمی‌تواند در مواجهه با خطر، مکانیسم حمله یا فرار را به‌کار بگیرد. نه تنها هنگام بر هم خوردن تعادل دنیای بیرون بلکه هنگام به هم خوردن تعادل دنیای درون نیز موجود زنده زنجیره‌ای از واکنش‌های مختلفی را که آنها را استرس می‌نامیم نشان می‌دهد. مثلاً زمانی که میکروبی وارد بدن می‌شود و بدن برای مقابله با آن در کارکرد طبیعی خود تغییراتی را می‌دهد تا بتواند با آن میکروب مقابله کند (و به‌عنوان نشانه بیرونی مثلاً تب می‌کند) دچار استرس می‌شود.

استرس‌های کوچک جسمی را هم باید دراین راستا دید. چرا وقتی می‌خواهید استراحت کنید چشم خود را می‌بندید و چرا با چشم باز نمی‌شود استراحت کرد؟ برای مثال همان‌طور که نشست‌اید حواس خود تا متوجه بدن خود کنید و حس‌هایی را که در تمام اندام‌تان در جریان است «لمس» کنید. بعد برای دو دقیقه چشمان خود را ببندید و این بار با چشم‌های بسته حواس خود را متوجه تمام اندام خود کنید. وقتی دوباره چشم‌های خود را باز کردید، تغییراتی را در نوع حس خود نسبت به اندام خود حس خواهید کرد. یعنی با بستن چشم‌ها از رسیدن نور به مغز جلوگیری کرده‌اید. حالا که دوباره این نور از طریق چشم‌ها به مغز می‌رسند، تعادل قبلی به هم می‌خورد و چنین احساسی نیز به وجود می‌آید. اما این نوع استرس خفیف، به‌قدری عادی است که ما به آن عادت کرده‌ایم. ولی معنای آن برای فعال کردن سیستم استرس همان است که برای استرس‌های بزرگ.

اگر استرس را فقط در مورد انسان مدنظر قرار دهیم می‌توان دید که پیشامدهای مختلفی با درجه استرس متفاوت از یکدیگر همواره تعادل درونی انسان را بر هم می‌زنند. مثلاً طبق تحقیقات مختلف در تمام دنیا مرگ همسر یا از دست دادن فردی دل‌بند از درجه استرس بسیار بالایی برخوردار است (و به درجات خفیف‌تر واقعی‌هایی مانند طلاق، دوری از همسر، آسیب یا بیماری خاص، از دست دادن محل کار، بارداری، مشکلات مالی، تغییر محل زندگی، تغییر عادت غذا و خواب، جشن عید، عروسی و غیره)، معمولاً انسان قادر است با این سطح از استرس‌های این‌چنینی نیز در عرض زمان محدودی به نوعی کنترل بیابد و دوباره حالتی‌ا تعادل را در درون خود برقرار کند. برای این کار نیز هر انسانی از یک سری امکانات روانی، جسمی و فرهنگی برخوردار است که با کمک آنها می‌تواند رفه‌رفته استرس‌های ناشی از این اتفاقات را تغییر دهد. در این موارد اگر فشارهای ناشی از این وقایع در عرض زمان محدودی بر طرف نشوند و فرد نتواند به یک نوع تعادل جدید دست پیدا کند، استفاده از کمک تخصصی اجتناب‌ناپذیر است.

پیشامدهایی نیز وجود دارند که باید حساب آنها را به‌شدت از پیشامدهای دیگر جدا کرد و به سختی انسان می‌تواند بار آن را تحمل یا اثرات آن را بدون به خطر افتادن جدی سلامتی خود تغییر دهد، مانند شاهد مرگ یکی از عزیزان بودن، مواجه شدن با خطر جانی، زندانی و شکنجه شدن و غیره. در این مواقع استرس‌های شدیدی که در اثر این پیش‌آمدها به وجود می‌آیند اثرات زیادی برجای می‌گذارند و سلامتی انسان را به نحو غیرقابل جبرانی به خطر می‌اندازند (که می‌توانند به تروماهای روانی منجر نشوند). این موضوع را می‌توان در این مثال بیشتر توضیح داد: هر کسی که از بلندی یک متری پایین بپرد، قدری پاهایش درد می‌گیرد. اگر از بلندی دو متری پایین بپرد، پاهایش درد بیشتری را تجربه می‌کند و زمانی را لازم دارد تا دوباره به حالت بدون درد برگردد. ولی اگر از چهارمتری پایین بپرد فقط درد نخواهد داشت بلکه پاهایش صدمه دیده و می‌شکنند.

عدم تسلط بر زندگی اجتماعی جوانان را افسرده می‌کند

«گر به سراغ پرونده مراجعه‌هایم بروم با اطمینان باید بگویم که ۸۰ درصد از این پرونده‌ها مربوط به بیماری‌های افسردگی – چه به صورت حاد و به چه صورت مقطعی – است که متأسفانه بیشتر جوانان و زنان را دربرمی‌گیرد.» عبارت بالا، مربوط به یکی از مشاوران کلینیک‌های بهداشت روانی دولتی است. امروزه از قرن حاضر به عنوان عصر افسردگی نام می‌برند که در این بیماری یک چهارم افراد جهان و حتی ایران را دربر گرفته است. البته ناگفته نماند این آمار مربوط به افسردگی به معنای بالینی است در حالی که افسردگی تنها رفتارهای بالینی را مدنظر قرار نمی‌دهد بلکه آمار ناشادمانی و غمگینی را نیز باید جزو نرخ رسمی آمار مبتلایان به این بیماری به حساب آورد. سازمان جهانی بهداشت نیز هشدار داده که این بیماری روانی بیش از سایر عوامل تهدیدکننده حیات جسمی، روانی انسان‌ها در قرن حاضر و مخصوصاً در خاورمیانه است که هر روز شاهد جوان‌تر و جدی‌تر شدن این بیماری‌هستیم.

چندی پیش دکتر ابهری، جامعه‌شناس در رسانه‌ها اعلام کرد که اختلالات روانی و افسردگی در جامعه ایران دومین رتبه بیماری‌ها را از نظر تحمل هزینه‌های بهداشتی، روانی، اجتماعی و اقتصادی دارد که متأسفانه با توجه به شیوع گسترده آن، مسؤولان همچنان برای پیشگیری از این سرماخوردگی روحی، برنامه‌ریزی دقیقی انجام ن داده‌اند تا آنجا که افسردگی به سنین نوجوانی کاهش یافته است. در زمینه نشانه‌شناسی، ریشه‌شناسی، دیدگاه‌های مربوط به افسردگی و تئوری شاد زیستن با سیدحسین مجتهدی، دکترا روانشناسی از دانشگاه هامبورگ با تخصص روانشناسی رشد و تحول/ بیماری‌های روان – تنی و روان درمانی و مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

نشانه‌شناسی افسردگی

دکتر مجتهدی معتقد است: «قبل از آنکه بخواهیم به ریشه‌شناسی و دیدگاه‌های مربوط به افسردگی بپردازیم لازم است نشانه‌شناسی افسردگی را مورد توجه قرار دهیم تا با شناختی که از این نشانه‌ها و علایم دارد بتوانیم زودهنگام و در همان آغاز به پیشگیری اقدام کنیم و این دسته از افراد را به مشاوران و متخصصان در این زمینه ارجاع دهیم.» وی چهار نشانه را برمی‌شمارد:

۱ – در سطح شناختی: احساس بی‌ارزشی، کاهش تمرکز و حافظه، ناتوانی در تصمیم‌گیری.
۲ – در سطح بدنی: نشانه‌هایی مانند افزایش یا کاهش خواب، اشتها، وزن، میل جنسی و نشانه‌های روان تنی.
۳ – در سطح هیجانی و عاطفی: احساس بدبختی، خلأ، شرمساری، گناه، عدم عاطفه به دوستان و خانواده در آن شخص بروز می‌کند.
۴ – سطح انگیزشی: کاهش تمایل به مشارکت در فعالیت‌های زندگی و مرگ‌اندیشی.
در زمینه روانشناسی بعد از شناخت نشانه‌ها باید در درجه دوم به نگاه و رویکردهای ریشه‌شناسی افسردگی بپردازیم. دکتر مجتهدی در این زمینه از چندین رویکرد نام می‌برد:
– نگاه روانکاوانه: این نظریه بر مساله فقدان انگشت می‌گذارد که فرد دچار فقدان شده که شامل از دست دادن نظیر مرگ، جدایی عاطفی تا فقدان آرمان‌ها، ارزش‌ها یا تعلقات روانی است.

نوعی از افسردگی در اصطلاح روان‌شناسی مرضی وجود دارد که از آن به نام اختلال عاطفی فصلی یا اختلال خلقی فصلی نام می‌برند. این نوع افسردگی برای نخستین‌بار در سال ۱۸۴۵ مورد بررسی قرار گرفت و سرانجام در سال ۱۹۸۴ به اسم افسردگی فصلی نامگذاری شد. بروز این افسردگی از اواخر پاییز آغاز و تا اوایل بهار طول می‌کشد که متخصصان اوج شدت آن را در ماه‌های دی و بهمن معرفی کرده‌اند. برای تشخیص این اختلال باید چندین نکته را نیز

روان‌شناسی

گفت‌وگو با دکتر سیدحسین مجتهدی

عدم تسلط بر زندگی اجتماعی جوانان را افسرده می‌کند

فرزانه نیکروح‌متین



عکس: آپدیت رهبر، شرف

– رویکرد تحلیلی: دومین رویکرد، رویکرد تحلیلی است که براین باور است که ما در حالت افسردگی، بازگشت پرخاشگری داریم. پرخاشسی که فرد به بیرون از خود نمی‌تواند بروز دهد و درون خود می‌ریزد و در این رویکرد ما با کاهش لنت مواجه هستیم که اروپاییان از این رویکرد به نام صذلت نام می‌برند.

– رویکرد احساس گنا: این رویکرد، سومین رویکردی است که فرد به علت احساس گناه ناهوشیارانه نیاز به تنبیه خود دارد و نشانه‌های افسردگی به او کمک می‌کند تا تاوان گناه را بپردازد از این‌رو در پشت این نشانه‌ها، احساس لذت غیرهوشیارانه نیز

می‌تواند نهفته باشد.

همچنین مجتهدی سه کهن‌نیاز را از منظر بیرینگ روانشناس معاصر مطرح می‌کند که شکاف بین این سه کهن‌نیاز باعث افسردگی می‌شود:
۱ – کهن‌نیاز دوست داشته شدن که در پیوند با هیجانات و عواطف انسان‌ها به دست می‌آید
۲ – کهن‌نیاز قوی بودن
۳ – کهن‌نیاز

خوب بودن که در ارتباط با ساختارهای اخلاقی است. او معتقد است که شکاف در این کهن‌نیازها موجب بروز افسردگی می‌شود. فردی که احساس دوست داشته شدن نکند و با احساس حقارت مواجه شود یا احساس گناه یا اینکه خوب بودن خود را با تردید ببیند آمادگی ابتلا به افسردگی را دارد.

علل افسردگی در جامعه ایران

این مدرس دانشگاه معتقد است که افزایش این بیماری روان‌شناختی را باید در یک رشته عوامل اجتماعی

تشخیص و تجویز

افراد مضطرب در جمع

■ با افزایش پیوسته بیماری‌های روانی، اختلالاتی چون افسردگی، اختلال دوقطبی و اضطراب برای همگان به صورت شناخته‌شده‌ای درآمده‌اند. اما بیماری روانی دیگری نیز وجود دارد که کمتر شناخته شده ولی مطالعات نشان می‌دهد که سومین اختلال روانی شایع در کل جهان است. این بیماری، اختلال اضطراب اجتماعی نام دارد. اختلال اضطراب اجتماعی یا به قول بعضی‌ها هراس از اجتماع یا اجتماع‌هراسی، اضطراب از مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن از سوی دیگران است. ترس از قضاوت دیگران در فردی که به این اختلال دچار است به احساس بی‌کفایتی و نابسامندی، شرم و تحقیر در او منجر می‌شود. همچنین ممکن است باعث افسردگی و سوءصرف مواد شود.

نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی باعث احساس اضطراب در فرد به هنگام مواجهه با یک موقعیت اجتماعی می‌شود. نشانگان فیزیولوژیک دقیقی به همراه این اختلال وجود دارد که عبارتند از: ترس وافر، گرگرفتگی، ضربان تند قلب، عرق کردن، خشکی حلق و دهان، لرزش، مشکل بلع و گرفتگی عضلانی موقعیت‌ها و شرایط مختلفی وجود دارد که باعث درماندگی در افسراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود. از جمله این موقعیت‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: مورد قضاوت دیگران قرار گرفتن ، ملاقات با دیگران برای نخستین بارمرکز توجه واقع شدن ، زیر نظر قرار گرفتن به هنگام انجام کار، برخورد‌های اجتماعی با افراد غریبه اختلال اضطراب اجتماعی غالباً با حملات وحشت‌زدگی یا افسردگی اشتباه گرفته می‌شود. این امر می‌تواند درمان این اختلال را با مشکلات جدی روبه‌رو سازد.

با وجود این، چنانچه این بیماری به درستی تشخیص داده شود، ترکیبی از درمان‌های رفتاری شناختی و دارودرمانی می‌تواند برای درمان مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی مفید باشد. با وجود شیوع اختلال اضطراب اجتماعی، این اختلال غالباً اشتباه تشخیص داده می‌شود. در حالی که اختلال اضطراب اجتماعی، یک اختلال کاملاً واقعی با نشانه‌های مشخص و معین است. چنانچه نشانگان اختلال اضطراب اجتماعی درمان نشده باقی بمانند می‌توانند فرد مبتلا به این اختلال را کاملاً زمین‌گیر کنند و غالباً به اجتناب فرد از تمام موقعیت‌های مستلزم تماس‌های اجتماعی می‌انجامد. اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی دارای پیامدهای منفی در زندگی کاری، اجتماعی و مالی فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی است. اما کمک‌های درمانی مناسب دارای نتایج خوب و موثری برای این اختلال است. به افرادی که دارای نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی هستند توصیه می‌شود با یک روان‌درمانگر مشورت کنند.

نکته

موسیقی در مانی چیست

■ سال‌هاست که مردم در زمان‌های مختلف، شادی، غم، استراحت، راندگی و… به موسیقی گوش سپرده‌اند. از آنجا که موسیقی بخش جدایی‌ناپذیر از هر فرهنگی است، هر فرد در مقاطع مختلف زندگی خود، ارتباطی با موسیقی و احساسی با یک آهنگ یا قطعه موسیقی برقرار کرده است. و این افراد، دانسته یا ندانسته، از موسیقی به عنوان وسیله‌ای برای روان‌درمانی و نوعی مدیتیشن برای اتصال دوباره به خود واقعی‌شان استفاده کرده‌اند.

تعریف موسیقی درمانی

انجمن موسیقی‌درمانی کانادا (CAMI)، موسیقی درمانی را چنین تعریف می‌کند:استفاده ماهرانه از موسیقی و عناصر موسیقی توسط یک روان‌درمانگر با صلاحیت به منظور ارتقا، حفظ و بازگرداندن سلامتی ذهنی، جسمی، هیجانی و روحی. استفاده از موسیقی برای روان درمانی، کار تازه‌ای نیست. سال‌هاست که از موسیقی برای درمان بیماری‌هایی که از اختلالات و بیماری‌های مختلفی از جمله آسیب هیجانی، ناتوانی‌های رشدی، سوءصرف مواد، مشکلات سلامت روانی، درد، اختلالات زبانی و گویشی رنج می‌برند، استفاده شده است.

مزایای موسیقی درمانی چیست؟

به‌ادعای انجمن موسیقی‌درمانی کانادا،موسیقی دارای کیفیت‌های غشرفاهی، ساختاری، ابداعی و هیجانی است.از این کیفیت‌ها می‌توان به عنوان وسیله درمانی برای تسهیل ارتباطات، تعاملات، خودآگاهی، یادگیری، خوداظهاری، تماس و رشد فردی استفاده کرد. مطالعات نشان داده‌است که موسیقی‌درمانی می‌تواند باعث ارتقای سلامتی، مدیریت استرس، تخفیف درد، تقویت حافظه و بهبود ارتباطات شود. هدف موسیقی‌درمانی کمک به مردم در زمینه برقراری ارتباط با دیگران، بیان احساسات و پرداختن به موضوعاتی است که به تنهایی با کلمات قایل بیان نیستند.

موسیقی در زندگی روزمره

با وجودی که همه افراد به موسیقی‌درمانی نمی‌پردازند اما هر کس می‌تواند هراز گاهی با گوش سپردن طولانی به موسیقی مورد علاقه‌اش در شرایط آزاد و رها از مزایای موسیقی بهره‌مند شود. بدون تردید موسیقی دارای این توانایی ذاتی است که با صدا، ملودی، ریتم و شعر به درون انسان‌ها نفوذ کند. موسیقی می‌تواند روح فرد را لمس کند، درد را تسکین دهد، باعث راحتی و آرامش شود و استرس را کاهش دهد. موسیقی می‌تواند به طور همزمان باعث انگیزش ذهن، بدن و روح شود. گاهی اوقات بهترین دارو برای فرد می‌تواند گوش سپردن به موسیقی دلخواهش باشد.

به‌دانش کارهای مثبت به خود

برگرفته از کتاب استرس

۷-ورزش

ورزش مهارتی است که روز به روز افراد بیشتری برای مقابله با مشکلات زندگی به آن متوسل می‌شوند. ورزش مرتب، سلامت انسان را حفظ می‌کند و مهارت سودمندی برای مقابله با فشار روانی دارد. ورزش تأثیر مثبتی نیز در تصورهاها از خود و همچنین در حالات روحی ما دارد و از این نظر اهمیت دارد که باعث می‌شود حس کنیم برای وجود خویش ارزش قائلیم، تندرست هستیم و از اندامی متناسب برخورداریم.

۸-پاداش کارهای خوب

افراد موفق کسانی هستند که بر خود سخت نمی‌گیرند، شکست‌های کوچک در مسیر زندگی برایشان مهم نیست اما برخی از افراد هر وقت کار خوب و پازرزشی انجام می‌دهند از اینکه به خود آفرین بگویند، آکراه دارند. البته اگر دیگران تحسینشان کنند برای آنها خوشایند است. بنابراین، اگر قرار است پاداش دریافت کنید، بهتر است از طرف خودتان باشد.

برگرفته از کتاب استرس

دانست که تنفس بسیار حساس و تأثیرگذار است. بسته به اینکه چه وضعیت و چه احساسی داریم و چگونه این احساسات تغییر می‌کنند، تنفس ما کند، تند، منظم یا نامنظم، عمیق یا سطحی خواهدبود. تنظیم و برگرداندن تنفس به حالت طبیعی به هنگام تجربه احساسات ناخوشایند، نقش بسزایی در مدیریت هیجان دارد.

۵- تلقین‌های مثبت به خود

از طریق صحبت کردن با خود هنگام مواجهه با سختی‌ها و شرایط استرس‌زا، می‌توان به خود کمک کرد که هرچه سریع‌تر بر اوضاع و شرایط موجود مسلط شویم. عباراتی مثل: «مقابله خواهیم کرد و می‌دانم که موفق خواهم شد» «ممکن است وضع دشواری باشد، ولی از عهده آن برخواهم آمد» و…

۶-استفاده از شوخ‌طبعی

بدله‌گویی مانع از آن می‌شود که تسلیم نتیجه‌گیری‌های منفی شویم و از کار کوه بسازیم. شوخ‌طبعی در اطرافیان نیز تأثیر مثبتی دارد و حس خودکارایی‌مان را افزایش می‌دهد و نسبت به زندگی، رویکردهای خلاق و فعال در ما ایجاد می‌کند.